

保健体育科指導案

1 単元名 E 球技(2)「ネット型」バレーボール

学 級 3年A・B組 女子(19名)

場 所 体育館2階アリーナ

授業者 石神 葉

2 指導の立場

(1) 単元について

【○運動の側面】

バレーボールは、ネットを挟み、ボールを媒介として集団対集団での攻防を繰り返しながら点を取り合って勝敗を競う競技である。ネットを挟んでいるため、敵チームの選手と接触することがなく、妨害を受けずに自由に攻撃を仕掛けることができる。しかし、ボールに触れる事ができる回数が3回までと少なく定められているため、サーブやパス、スパイクなど個人技能だけでなく、チームによる作戦やチームワークなどの集団技能を高めていくことが重要である。そして、自分のコート内のボールの軌道を瞬時に予想しながら素早く動かなければならぬため、ボールの動きに瞬時に対応できる俊敏性を養う必要がある。そのため、3年生女子では技能練習やゲームを通じて、個人技能だけでなく、ボールの動きを予想し瞬時に対応したり、作戦を立てたりして、実行できる集団技能を身に付けさせたい。

【●集団の側面】

バレーボールは、一瞬でボールの動きを判断し仲間と連携しながら攻撃に繋げていかなければならず、練習や試合を行っていく過程の中で、仲間を思いやる心や苦手な子に親身に寄り添いアドバイスや声かけをする力、それぞれの役割に責任と誇りを持ち、役割の内容にこだわって取り組む力を身につけることができる。グループ会の中で個人目標・グループ目標を確認し、目標に向かったアドバイスや声かけができる力、自分の役割に責任を持ちやりぬく力を身に付けさせたい。

(2) 生徒の実態

【○運動の側面】

バレーボール部員は1名で、2年生までの学習では3段攻撃に挑戦しており、一部のバレーボールを得意としている生徒はスパイクにも挑戦しているが技能面でばらつきがあり、3本以内に返球することで精一杯な生徒が多い。そのため3年生では2年生までに学習した基礎をベースに3本で態勢を整え、強く相手コートに打ち返すことができるようにしていきたい。抽出生徒としてはT・M、H・K、N・R、H・K、H・Kでボールに対して低い姿勢で構え、素早く落下点に入るなど、基礎を大切にしながら技能を伸ばしていきたい。

【●集団の側面】

運動自体を苦手と感じている生徒でも「できないからこそできるようにしたい」と意欲的に取り組む姿がみられる。具体的な姿として前単元の「B 器械体操(鉄棒)」では逆上がりができず、つまづきを感じている生徒が3年女子で4分の1いたが、仲間からの励ましの声やアドバイスを受けながら粘り強く逆上がりに取り組み、一人で逆上がりができるようになる姿があった。しかし、技能ポイントに基づいたアドバイスを互いにし合う姿が少ない。そのため、グループ会の中で意識したい技能ポイントをペアと確認し、練習や試合の中で確認した技能ポイントができていないか互いに指摘しながら学び合う力を付けさせたい。サーブ・レシーブ・トス・アタックの技能ごとに技能ポイントを提示し、誰でもアドバイスができるように指導していく。

3 研究主題とのかかわり

<研究主題>

主体的・対話的な学びを通して、たくましく自分を表現し「確かな学力」を身に付ける生徒の育成

<研究内容>

I 主体的・対話的な活動を位置付けた単元指導計画の工夫

①主体的・対話的な学びを生み出すために、導入を工夫した単元構造

最初の1時間を活用し、自分たちの現在の実力と毎日練習を積み重ねている同じ中学生とのボールのつなぎ方の違いを映像で見ることによって比較し、単元を通して自分たちが目指す姿を確認するよう単元の導入を工夫する。「こんなことができるようになりたい」という具体的なイメージを持っていないとグループ活動などで教え合いをしようとしてもどんなアドバイスをするとよいのか分からない。そのため、視覚で理想の姿をとらえ、イメージに近づくための練習方法やアドバイスを行えるように映像を活用した導入を行っていく。

II 主体的・対話的な活動を位置付けた単位時間の工夫

①主体的・対話的な学びを生み出すために、導入を工夫した単位時間の学習活動

毎時間の導入では、活動の中で具体的なアドバイスや前向きな声かけをできるよう、全体で1時間の流れを確認し見通しを持つこと、グループ会の中で個人の課題とグループとしての課題、ペア又はグループでお互いにどこに注意しながら練習やゲームを行っていくのかを交流する。技能ポイントと学習課題を押さえながら、前時の自分たちの姿や本時で目指す姿を映像を生かしながらとらえていく工夫を行う。

本時では、グループ会の中で前時にタブレットを活用して撮影した自分たちの姿を見て課題を確認し、1時間でこだわっていく技能ポイントを決定・交流する。練習や試合の中でグループ会で確認した技能ポイントに基づいてアドバイスをしている姿を価値づけ、互いに学び合う姿勢に重点を置いた単位時間とする。

III 主体的・対話的な活動を生み出す学習環境の工夫

②主体的・対話的な活動を支える教科の学び方と教室環境

本単元では全ての活動をペア又はグループで行っていく。授業の学び方としては導入と中間交流、まとめの時間以外はグループごとに活動しながら気付いたことをその場で交流し、励ましの声やアドバイスなど自分たちで声をかけ合っていく。そのため、リーダーやP0が中心となって指示を出し活動できるようホワイトボードに練習方法と技能ポイント、声かけやアドバイスの具体例を掲示していつでも見て確認できるよう環境を整えておく。

本時では、試合に近い形で練習を行うため、ローテーションの仕方やレシーブを返す位置、トスの高さなどを明確に提示し、リーダーやP0が中心となって活動ができるよう環境を整えておく。

4 単元指導計画

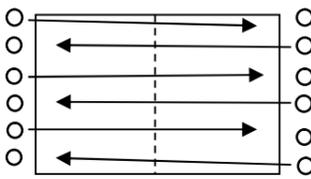
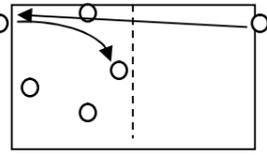
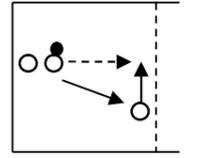
運動への関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> 運動の向上、勝利のために練習やゲームに進んで取り組もうとする。 ポジションごとの自分の役割を自覚し、その責任を果たし、互いに協力し練習やゲームをするとともに、勝敗に対して公正な態度をとろうとする。 施設・設備の安全や用具の管理をする。危険なプレーをしないで練習やゲームに参加するなど、健康や安全に留意しようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> 提供された作戦や戦術から自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選んでいる。 ボールの動きを見てどこにボールを返し攻撃に繋げるか考え判断して動くことができる。 仲間に対して技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。 結果をもとに、自分の姿を振り返ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> オーバーハンドパスやアンダーハンドパスが正確にできる。 上げたい方向に体を向け、ネット際に高いボールを上げることができる。 相手コートの手前や開いている所をねらって返球できる。 走り込んでジャンプし、片手で強く打ち返すことができる。 スパイクを相手コートに打ち込むことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> アタックの仕方、正しいオーバーハンドパス、アンダーハンドパスの仕方を理解し、練習やゲームをすることができる。 3本返球やタッチネット、キャッチのルールを理解し、審判やゲームにのぞむことができる。

【「球技」の評価基準】

関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
<p>球技の特性に関心を持ち楽しさや喜びが味わえるように進んで取り組もうとする。またチームにおける自分の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームをしようとするとともに、勝敗に対して公正な態度をとろうとする。さらに、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習やゲームをしようとする。</p>	<p>提供された作戦や戦術から自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選んでいる。また、仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。</p>	<p>競技種目の特性に応じた技能を身につけ、作戦を生かした攻防を展開してゲームができる。</p>	<p>球技種目の特性や学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方を理解するとともに、球技や審判の方法を理解し知識を身につけている。</p>

5 単元指導計画（学習内容と活動及び指導） バレーボール 全12時間

単元目標 運動：低い姿勢でパスをつなぎ、スパイクで攻め合うゲームができる。
 集団：勝利にこだわり、互いの立場に立った励ましの声かけやアドバイスができる。

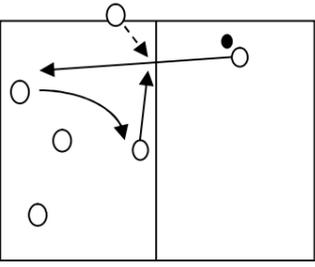
条件 過程	学習内容		学習活動	教師の指導		
	運動	集団	運動・集団の側面	運動の側面	集団の側面	
① 計画	○バレーボールの特性と単元目標を理解し個人目標を設定できる。 単元目標 低い姿勢でパスをつなぎ、スパイクで攻め合うゲームができる。	●グループ内での役割を確認できる。 単元目標 勝利にこだわり、互いの立場に立った励ましの声かけやアドバイスができる。	○リーダーを決定し、7人×1・6人×2のグループを編成する。 ○VTRを見てイメージを掴む。(なぜボールがつながるのか：レシーブ・トス・スパイクの理想の動きの動画、自分たちの試合と部活で練習している中学生の試合を比較) ●役割を決定する。 ＜役割＞ L・PO・MO・記録・体操・器具 ●グループとして、個人としての目指す姿を確認する。	○単元計画を示し、目指す姿とそれにせまるステップを説明する。 ○準備運動や5分前学習の内容を説明し、次時からの活動がスムーズにできるようにする。	●目指す仲間の姿を具体的に語りイメージさせる。 ●グループで協力してチームワークを高めていくことが勝利に大きくつながっていくことを話す。	
②	○2年時の復習をし、正確なアンダーハンドパス・オーバーハンドパスができる。 ○相手コートに正確にサーブを入れることができる。	●リーダーの指示で活動ができる。 ●練習内容が分かり、全員が参加することができる。 ●どんな声かけをしようかとパスやサーブができるのか考え、声を出す。 Ex)「もっと低い姿勢で」「ここにボールを当てるといいよ」・・・	○対面パス(1対1又は1対2)でボールをコントロールする感覚を掴む。(3・4人の小グループで1人はアドバイス役にし、交代しながら行う) ○コート半面でネットを挟み3対3(4)で反対のコートに向かって打ちあう。 ・ペアで互いに打ちあう。 	・怪我をしないように準備運動を行う。 ○2年時の既習内容を確認し、まずそこが大切であることを話す。パスのつまずきがある生徒には直接指導をする。 ○ボールの軌道に低い姿勢で素早く入るように指導する。 ○サーブがエンドラインに届いていない生徒には届く距離から打つように指導する。 ○3段攻撃を意識し、高いボールでつなぐよう指導する。上手く上がらない生徒にはボールを捕らえる位置を確認する。 ○「はい!」「○○さん」「こっち」「とるよ」といった声を出しながら活動するように助言する。 ○アタックで跳ぶタイミングが分からない生徒にはグループ内で「今!」などの声でタイミングをとるよう指導する。 ○ゲーム記録をもとにして、自分たちのチームの特徴を生かした作戦を立てさせる。また、相手に応じた作戦も工夫できるように助言する。	●集合が素早くできるグループのリーダーの働きを褒め、全体会で認めていく。 ●仲間と協力して活動できているグループの価値付けを行っていく。 ●仲間の成長を願い、ミスを責めるのではなく、「ドンマイ」等の温かい言葉掛けや努力をしている姿・頑張ろうとしている気持ちに気付かせる。 ●要求が非難にならないように要求に対する誠意がある応え方も例示しておく。 ●うまくできない仲間に沢山練習させてあげるグループや親身になって教える仲間の姿を価値付け、広めることで、仲間を大切に学習に取り組む姿を目指すことができるようにする。 ●「勝ち」にこだわって、メンバー一人ひとりの力に合わせたアドバイスをしている姿を価値付け、全体に広め、一人ひとりが自分の良さを精一杯発揮できる環境づくりに努める。	
③ ④ ⑤	○ネット際に高いレシーブを返すことができる。 ○ネットに対して平行にトスを上げることができる。	●練習内容が分かり、全員が参加することができる。 ●うまくできない仲間に対して相手の事を考えながら具体的なアドバイスができる。	○サーブからのレシーブ・トス練習 ・1対5でサーブからレシーブを行う。 ・ネット際にきたボールをネットに対して平行にトスをする。 ・上がったトスを相手コートに打ち返す。 		●「ドンマイ」「ナイス!」などの前向きな声かけができる。	●うまくできない仲間に沢山練習させてあげるグループや親身になって教える仲間の姿を価値付け、広めることで、仲間を大切に学習に取り組む姿を目指すことができるようにする。 ●「勝ち」にこだわって、メンバー一人ひとりの力に合わせたアドバイスをしている姿を価値付け、全体に広め、一人ひとりが自分の良さを精一杯発揮できる環境づくりに努める。
⑥ 展開	[スパイク] ○高い打点で強くスパイクを打つことができる。	●「ドンマイ」「ナイス!」などの前向きな声かけができる。	○アタック練習 ・一方通行でスパイク練習を行う。 ・アタッカーはセッターに手投げで渡し、セッターは高い山なりのボールをネットに対して平行に上げる。 		○サーブからアタックまでの1連の練習 ・1対5でサーブからスタートし、レシーブからアタックまでの動きを確認する。 ・後半ではゲームの中で相手の攻め方に応じて体勢を整え、攻撃する。 ・セッターは前衛の中央やや右側に配置し、レシーブは必ずセッターに返す。	●うまくできない仲間に沢山練習させてあげるグループや親身になって教える仲間の姿を価値付け、広めることで、仲間を大切に学習に取り組む姿を目指すことができるようにする。 ●「勝ち」にこだわって、メンバー一人ひとりの力に合わせたアドバイスをしている姿を価値付け、全体に広め、一人ひとりが自分の良さを精一杯発揮できる環境づくりに努める。
⑦ ⑧ (本時)	[3本目で強く返球する] ○レシーブ・トスを打ちやすい高さでつなぎ、3本目を強く打つことができる。	●仲間の頑張りを認め合い、具体的なアドバイスができる。 ●一人ひとりが自分の精一杯の力を出し切り、仲間にも貢献することができる。	○サーブからアタックまでの1連の練習 ・1対5でサーブからスタートし、レシーブからアタックまでの動きを確認する。 ・後半ではゲームの中で相手の攻め方に応じて体勢を整え、攻撃する。 ・セッターは前衛の中央やや右側に配置し、レシーブは必ずセッターに返す。		○アタックで跳ぶタイミングが分からない生徒にはグループ内で「今!」などの声でタイミングをとるよう指導する。 ○ゲーム記録をもとにして、自分たちのチームの特徴を生かした作戦を立てさせる。また、相手に応じた作戦も工夫できるように助言する。	●うまくできない仲間に沢山練習させてあげるグループや親身になって教える仲間の姿を価値付け、広めることで、仲間を大切に学習に取り組む姿を目指すことができるようにする。 ●「勝ち」にこだわって、メンバー一人ひとりの力に合わせたアドバイスをしている姿を価値付け、全体に広め、一人ひとりが自分の良さを精一杯発揮できる環境づくりに努める。
⑨ ⑩ ⑪	[リーグ戦] ○低い姿勢で正確にパスをつなぎ、安定した3段攻撃をすることができる。 ○3段攻撃で強く返球することができる。	●仲間をフォローするような声かけができる。	リーグ戦 15点先取 同率の場合は得失点差		○ゲーム記録をもとにして、自分たちのチームの特徴を生かした作戦を立てさせる。また、相手に応じた作戦も工夫できるように助言する。	●うまくできない仲間に沢山練習させてあげるグループや親身になって教える仲間の姿を価値付け、広めることで、仲間を大切に学習に取り組む姿を目指すことができるようにする。 ●「勝ち」にこだわって、メンバー一人ひとりの力に合わせたアドバイスをしている姿を価値付け、全体に広め、一人ひとりが自分の良さを精一杯発揮できる環境づくりに努める。
⑫ 評価	[技能テスト・反省会] ○ポイントを意識して、正しい方法でボールを打つことができる。	●目指す仲間の姿になることができたかを振り返る。	○身につけてきた技能を発揮する。 ●自分やグループの姿を見つめ、振り返る。		○グループや個人の伸びを具体的な姿で認める。	●グループの活動に貢献した仲間を具体的な事実を通して全体の場で認めていく。

6 本時のねらい

運動面：レシーブはセッターのいる位置に高くつなぎ、トスはアタックの打ちやすい高さに上げ、3本目を強く打つことができる。

集団面：仲間の頑張りを認め合い、具体的なアドバイスができる。

7 本時の展開

条件 過程	学習内容・学習活動		教師の指導と評価	
	運動	集団	運動	集団
計画 計画会	<p>5分間学習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・対面パス（アンダーハンド・オーバーハンド） ・スパイク練習 		<p>生徒の学習状況</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タイミングを合わせて飛び、片手で打ち返すことができる。 ・レシーブからトスへつなげることができる。 	
	<p>1 全体計画会</p> <p>運動：レシーブはセッターのいる位置に高くつなぎ、トスはアタックの打ちやすい高さに上げ、3本目で強く打つことができる。</p> <p>集団：仲間の頑張りを認め合い、具体的なアドバイスができる。</p> <p>1本目：低い姿勢で構え、セッターの位置に高く上げる。</p> <p>2本目：オーバーハンドでネット際に高く上げる。</p> <p>3本目：パスアタックやスパイクで強く返す。</p> <p>相手の取りにくいボールを安定して打ちたい。そのために低い姿勢で構え、高いボールでつなげよう。</p>		<p>○アタック・トス・レシーブの技能ポイントを確認する。</p> <p>アタック 1 高い打点で手に当てるだけでなく、手首のスナップを使うようにする。</p> <p>トス 1 打ちたい方向に体を向けてボールのやや後ろに入るようにする。</p> <p>レシーブ 1 低い姿勢で素早くボールの下に入り、高くボールを上げるようにする。</p> <p>○課題を達成するためにペアにどの技能ポイントについて見て欲しいのか交流するよう言葉をかける。</p>	
展開 前半練習 中間交流会 後半練習 試合	<p>2 前半練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レシーブから高いボールでトスへとつなぎ、スパイクまでの動きの流れを確認する。 ・パスの正確さを高める。  <ul style="list-style-type: none"> ・山なりの手投げサーブからスタートし、レシーブからスパイクまでの一連の動きを行う。（慣れてきたら通常のサーブスタートで） ・パスの高さは自分の身長以上の2倍以上になるようにする。 ・パスをしたい方向に体を向け低くボールの下に入る。 		<p>●グループ練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「今のパスすごいよかったよ！」「嬉しい、嬉しい」「○○するとうまくできるよになるよ」といった声かけができる。 <p>●互いにレシーブやトスの動作を再現しながら、アドバイスをしあう姿を価値付ける。</p> <p>●具体的に「額の前でトスを取るようになるよ」といよなどと声をかけることが技術の向上や勝利につながっていくことを助言する。</p> <p>●要求が非難にならないように、要求に対する誠意がある応え方も例示しておく。</p> <p>●仲間の成長を願い、できたときや惜しいと感じたとき、「今のよかったよ！」「惜しい！今のアンダーハンドで取るといいよ」と温かい言葉かけができていた姿を価値付ける。</p> <p>●うまくできない仲間に対して、沢山練習させてあげる姿や親身になって関わっている姿を価値づけ広めることで、仲間を大切に学習に取り組む姿を目指すことができるようにする。</p> <p>●仲間一人ひとりの力に合わせたアドバイスをしている姿をその場で価値づけ、一人ひとりが自分の良さを精一杯発揮できる環境づくりをする。</p>	
	<p>3 中間交流会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゲームに向けての動きや練習での課題を確認する。 <p>練習の姿を振り返り、チームの課題点を確認する。</p> <p>体勢が崩れても2本目はネット際につなげて3本目に強く打ち返せるようにしよう。</p>		<p>アタック 1-1 「今だ！」と踏み切るタイミングで声をかけ、最も高い打点でボールをとらえることができるように助言する。</p> <p>アタック 1-2 腕を上大きく振り上げ、手首のスナップを使って斜め下に強くボールを打つように助言する。</p> <p>アタック 1-3 腕を耳よりも後ろに振り上げ、体を弓なりに反ってボールをとらえるように助言する。</p> <p>トス 1-1 膝を曲げて低く構え、肘と膝の曲げ伸ばしの反動を利用して高くボールを上げるように助言する。</p> <p>レシーブ 1-1 ボールの落下点を予測し、素早くボールの下に入るよう助言する。</p> <p>レシーブ 1-2 打ちたい方向につま先を向け、体の正面でボールをとらえるように助言する。</p>	
評価 反省会	<p>4 後半練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前半練習と同じ練習方法を使い、中間交流会で確認した課題に取り組む。 <p>5 練習ゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・7分ゲーム ・セッターは固定、その他はローテーション ・サーブは、アンダーハンド 		<p>●課題解決に向けて「もっと低くかまえよう！」「もう少し高くボールを上げよう」などの具体的なアドバイスを行う。</p> <p>●励ましの声をかけながらゲームをすることができる。</p> <p>●スパイクの技能が高まったことへの実感</p> <p>●高いレシーブやトスをすることで攻撃の体勢を整え、スパイクに繋げる事が勝つために重要であることの実感を確認し、3段攻撃への意欲化を図る。</p>	
	<p>6 グループ反省会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・目指す姿ができたか振り返る。 <p>7 全体反省会</p> <p>高いボールでつなぐことでスパイクを決めることはできるようになってきた。強いボールに対して低い姿勢でボールをとらえ、安定した3段攻撃をできるようにしたい。</p>		<p>●目指す仲間に向けて、動きが見られたグループや個人を褒め、全体に広げる。</p> <p>【評価規準・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レシーブやトスをつなぎやすい高さに上げることができる。 ・相手コートに強く打ち返すことができる。 	